

УТВЕРЖАЮ
 Директор МБУ ДО МОЛК СПОР №5
 «26» декабря 2024 г.
 В.В.Винник

Годовой учебно-тренировочный план по самбо
 на 2025 год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		6-12		2-4	1-2
		38	38	23	22	13	11
		15	15	23	23	25	25
1.	Общая физическая подготовка (%)	38	38	23	22	13	11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15	15	23	23	25	25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	1	3	4	5	6
4.	Техническая подготовка (%)	34	33	33	29	25	24
5.	Тактическая подготовка (%)	6	6	7	9	18	19
6.	Теоретическая подготовка (%)	2	2	3	4	4	4

7.	Психологическая подготовка (%)	2	2	3	3	3	4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1	1	1	1	1
9.	Инструкторская практика (%)	1	1	1	1	1	1
10.	Судейская практика (%)	-	-	1	1	1	1
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1	1	1	1	2	2
12.	Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1	2	2	2
Общее количество часов в год		234-236	312-314	416-418	624-627	936-940	1144-1148

Заместитель директора



С.А.Линченко